

第一章 燃起成功的火焰 点亮生命的灯塔

——成功发展信念、目标规划能力训练

导言：每个人都有成功和发展的欲望和渴求，但要想获得真正的成功和发展，必须明确自己生命中真正的欲望和渴求。我们需要大胆的梦想，真实的行动，并确立恒定、明确的目标，树立成功与发展的信念，那么，我们必将终有所成！

热身活动

活动一：人生三问

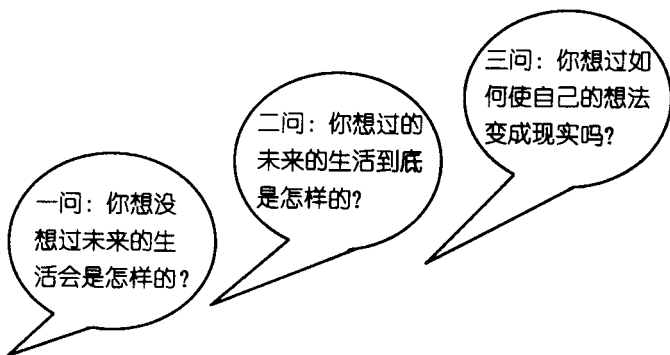


图 1-1 人生三问

活动二：把你的手儿拍一拍——成功发展有方法！

步骤：

(1) 伸出你的双手，打开你的手掌，让我们拍拍手。

(2) 拍手一：左手摊开手掌，右手伸出 1 个手指——食指，拍打你左手掌，体会拍打时的感受和声音。

(3) 拍手二：左手摊开手掌，右手伸出 2 个手指——食指和中指，拍打你左手掌，体会拍打时的感受和声音。

(4) 拍手三：左手摊开手掌，右手伸出 3 个手指——食指、中指和无名指，拍打你左手掌，体会拍打时的感受和声音。

(5) 拍手四：左手摊开手掌，右手伸出 4 个手指——食指、中指、无名指和小指，拍打你左手掌，体会拍打时的感受和声音。

(6) 拍手五：左手摊开手掌，右手伸出 5 个手指——并拢成半空心状，有节奏地拍打你的左手掌，体会拍打时的感受和声音，同时注意感受全体同伴拍打发出的声音，并注意与“拍手一”时的感受相比较。

讨论

拍手活动中，你体会到了什么？

拍手意味着什么？

拍手效果的变化又意味着什么？

思考

在你的生活、学习中，有无类似的事情？

请举例：

第一节 成功和发展始于 梦想与信念

人，生活在这个世界上，或多或少都想做一点事情，但能否把自己想做的事情做好，则可能会由于各自的努力不同出现完全不同的结果。下面有这样的两个例子值得我们思考：

【事例 1-1 爱迪生的故事】

一百多年以前，有一位世界著名的美国发明家爱迪生（1847～1931），自幼生活贫困，7岁时，患了猩红热，造成耳聋，8岁时仅读书3个月，被老师斥为“低能儿”而被撵出校门，随后在母亲的良好教育下，“他

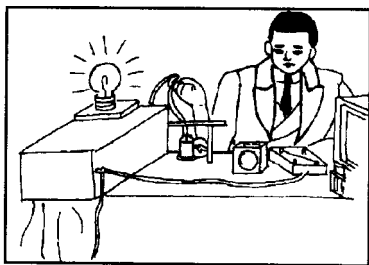


图 1-2 爱迪生

不仅博览群书，而且一目十行，过目成诵”。10岁时酷爱化学，为了赚钱购买化学药品和设备，开始工作。12岁开始在列车上售报，且一边卖报，一边做水果、蔬菜生意，有空就到图书馆看书。有一次爱迪生试图登上一列货运列车时，列车员抓住他的两只耳朵推他下车，导致爱迪生终身耳聋。但这并未阻挡爱迪生对科学的好奇和不断探索的勇气，他先后发明了印刷机、油印机、电报机、英文打字机等新产品。

看到每当夜晚来临时，周围总是漆黑暗淡，房间里的煤油灯发出微弱的光，这无尽的黑夜大大限制了人们晚上的活动。他想要是能利用电能进行照明，使黑暗变成光明，该有多好！于是，他开始研究电灯，1894年10月22日，爱迪生点燃了第一盏电灯，并经过6000多种纤维材料的灯芯实验，终于找

到可持续使用 1000 多小时的合适的碳丝作为灯芯，使电灯的广泛使用成为现实，给人类带来了光明，为世界带来了亮丽的色彩！

20 世纪 80 年代中期，一批中国的科研工作者，解决了 240 台处理机互联难题，实现了我国巨型计算机向大规模并行处理方向的发展，使我国巨型计算机研制进入与国际同步发展的时代。

【事例 1-2 金怡濂的故事】

巨型计算机研制的领路人是我国首批工程院院士——金怡濂（1929 ~ ）。

1949 年 10 月 1 日，他还是清华大学电机系三年级学生时，亲历激动人心的天安门广场开国大典，聆听毛泽东

主席震撼世界的庄严宣告，

内心深处萌生了“要为新中国奉献一切”的信念和情感。

正是带着这样的信念和情感，1956 年，他留学苏联科学院学习电子计算机技术，春夏秋冬，每天辗转位于莫斯科南北两端的宿舍和研究所之间，废寝忘食、心无旁骛，埋头钻研。他 1958 年回国，开始了几十年为之奋斗的计算机事业。20 世纪 80 年代中期，他提出了基于通用 CPU 芯片的大规模并行处理计算机设计思想和技术方案，实现了我国巨型计算机向大规模并行处理方向的发展，运算速度达每秒 10 亿次，但世界巨型机 80 年代末已达到 200 亿次。

20 世纪 90 年代，在西方强国对我实行高性能计算机禁运的背景下，勇于向世界挑战的金怡濂，向计算机顶峰发起冲击，大胆提出制造千亿次巨型机的设想，主持研制国家重点工

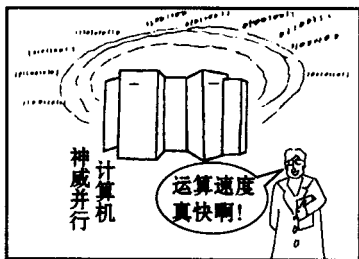


图 1-3 巨型计算机

程——“神威”巨型计算机系统，在研制过程中三次调整方案，不断提高关键技术指标。经过 24 个课题组、近百名科研人员呕心沥血、历时数年的艰苦努力，每秒 3840 亿次速度的“神威”高性能计算机系统宣告成功！我国计算机峰值运算速度从每秒 10 亿次跨越到 3000 亿次以上，一举跻身世界高性能计算机前列，实现了几代中国人的梦想！

在 2002 年度国家科学技术奖励大会上，“神威”巨型计算机系统总设计师金怡濂院士，从江泽民主席手中接过“国家最高科技奖”证书和 500 万元人民币奖金时，这位古稀老人潮起起伏，思绪万千。

发生在不同国度、不同时代的关于人类生活中科学与发明的真实的事例，昭示了相同的道理：

无论何时何地，要想获得成功与发展，首先要有始于自己内心世界的梦想和信念。要有不竭的梦想、持久而坚强的信念，驱使自己迈向成功与发展。

那么，要想找到自己的梦想，树立成功发展的信念，就必须确定自己成功发展的标准，认识并充分发挥自己的潜能，并选择适合自己的成功发展之路。

一、成功发展的标准

成功发展的标准有多种，一般说来，可以将其大致分为四类，分别如下：

1. 目标达成

做一件事情的时候，确定一个目标，努力使这一目标实现，就可以说在这件事上获得成功发展。我们每个人生活中，都有自己大小不同的目标。

2. 社会标准

事业有成、家庭幸福、身心健康，是评价一个人是否成功的标准之一。

事业有成是指在自己所从事的职业或工作领域里，有所建树和作为，得到同行和他人的肯定和认可。

家庭幸福是指有一个符合自己年龄和社会文化特征的家庭结构和内在充实的家庭生活，能享受和体会到天伦之乐。

身心健康包括身体健康和心理健康。身体健康是生存、发展的根本保证，心理健康是成功发展的必备条件。身心健康是相互影响的，身体健康心理不一定健康，心理健康也可能身体不健康——存在先天的身体缺陷；身体的疾病会导致心理不健康，但个体应学会正确认识、调控心态和行为。而心理不健康，往往会直接影响身体健康。

3. 潜能发挥程度

能力是心理的效能系统，关系到个体学习、工作和生活等心理活动与行为效率。潜能是指一个人有利于成功有效地完成某项活动的潜在能力素质的总和。

研究表明：人脑的重量虽然平均只有 1360 克，却具有人体最复杂的结构和功能，组成人脑的神经细胞，有大约 10^{11} 个，即 1000 亿个，相当于面积为 560 万平方千米的亚马孙河流域里生长的茂密大树的总数。正是这大脑的复杂结构和功能，为我们的能力发展奠定了牢固的生理基础。

有人认为：“如果我们真能够找到一种方法，使我们大脑的能力发挥出哪怕只有全部的 $1/2$ ，那么，我们可以毫无困难地学会 40 种语言，就能背下 54 卷《俄罗斯大百科全书》，就能掌握 12 所大学的全部课程。”哈佛大学著名心理学家威廉·詹姆斯（William James）认为：一个普通人只运用了其能力的 10%，还有 90% 的潜能需要挖掘。还有人认为，我们只开发

利用了大脑潜能的 1% ，甚至亿分之一。

4. 内心体验与感受

拥有内心平和、愉悦的体验与感受，不为身外的物质和利益所左右，能平静地对待周围所发生的事情。每个人或多或少都有这样的内心平和、愉悦的体验与感受，只是程度不同。

我们认为，一个目标又一个目标的达成，实现自己的心愿是一种成功，但只要具备上述四种状态中的任一种状态，可谓发展成功。在日益发展变化的社会中，真正意义上的人生成功发展，应符合上述四方面标准，具备综合状态——

无数大小目标不断达成，符合发展变化的社会标准，尽力地发挥自己的潜能，注重积极的内心体验和感受，能在困境中保持愉悦的心境。

那么，如何发挥自身的潜能呢？

二、认识自己的潜能、突破自我封闭

生活中，我们常常带着固有的看法去思考、评价周围的人和事物，包括我们自己。由于这样固有的思维局限，常常使我们看不到自己潜在的能力和 value，失去了许多自我成长和发展的机会。

事实上，许多事情的发展变化，往往在于当事人的一种看法的改变。让我们来看看，现实生活中可能发生的情景中，我们的思考和行动反应——

1. 情景展现

【心理训练 1-1 情景 1】

在一片人迹罕至的深山老林中，你一人正好去野外旅行，当行进到腹地的时候，突然出现了一只身强体壮的大狗熊，此时，你会有怎样的反应？

选择：

- A. 无路可走，束手待毙
- B. 积极应对，殊死搏斗
- C. 以百米冲刺的速度，迅速避开攻击

我们可以想见，多数人

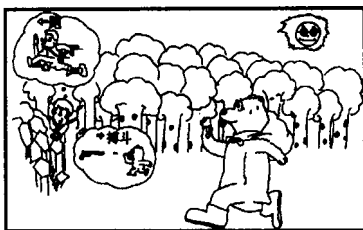


图 1-4 森林遇熊

会选择后面两种反应（B、

C），但无论这两种中的任何一种，我们都会竭尽全力，拿出我们平时少有的勇气和力量，为了自己的生存，为了生命的安全，去战胜此时出现的险境和困难。

当我们凭借自己的智能、勇气和毅力，充分调动自身的力量，脱离危险，平安无事的时候，会发现我们所体现的能力是平日生活中，不可能有的。

【心理训练 1-2 情景 2】

这是一个真实故事中的情景——一位平时喜欢音乐，钢琴演奏得很棒的 50 来岁的女士，在一次外出归家的时候，恰遇自己所住的住宅楼失火，再仔细一看，火势已经快蔓延到自己所住的三楼。

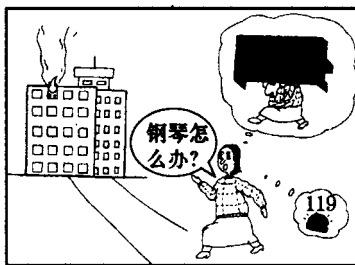


图 1-5 钢琴家与钢琴

于是，情急之中，毅然决定

只身前往，搬出自己心爱的用了多年的钢琴。过了不一会儿，人们发现那架钢琴赫然地摆在了住宅楼前面的空地上，安然无恙。事后，人们都惊奇，以女士这样的年龄、弱小身躯，何以搬动这一“庞然大物”，而且居然没有什么损害？当人们问她时，她说：那个时候，我必须靠自己的力量一个人把它转移到安全的地方。所以，我就竭尽全力地去做了！

选择：

如果是你，处在那样的情景，你会怎样？

可以说，你也可以做得和这位女士一样棒！

2. 认识与感受

通过这两个情景中人们的表现，或许你对于认识自己潜能的重要性有了自己的感受和认识。那么，在你自己的过去和现实的生活、学习中，有没有类似的情况发生呢？比如说，高考时刻？

可能你所经历的情景并不像上述的那样，但是，如果一旦你已经或将要应对这样的情景，毫无疑问，你需要发挥自己的潜能，并相信自己能有效地处理它，相信自己能获得成功。那个时候，或许你百米冲刺的速度是 10 秒，远远超过你平时的 15 秒。那样，你甚至可以获得运动会的冠军了！

事实上，无论是在这样的情景，还是平时的情景中，体现的是心理速度，需要的是心理潜能的发挥、突破自我封闭！

极大而有效地发挥自身潜能、实现自我突破离不开梦想的激发，信念的导引！

三、梦想是人类前进的动力 信念是事业发展的保障

每个人都有自己的梦想。

梦想对于不同的人来说，含义各不相同。对于饥渴的人来说，有一杯水、一勺粥足矣；对于四肢残缺、行走不便的人来说，只要能到自己想去的地方走走看看即可；对于自幼颠沛流离、四处漂泊的人来说，只要有一个正常的、温暖的家就满足了；对于地处偏远山区、求学困难的人来说，如果能在“希望工程”小学就读，那该是多么高兴的事……

梦想是一个人的内心的想法。梦想的产生是建立在需要的满足基础上，梦想是需要满足与否的反映与最直接的体现。发

现内心的需要，寻找心中的梦想，激发潜在的动机，是成功发展的前提。

每个人都有自己的需要和梦想，但是，每个人的需要和梦想，都有所不同。没有人不想满足自己的需要、实现心中的梦想，无论怎样的途径和方法。也正是我们内心的需要和梦想，驱使着我们去生活、去开拓、去创造、去发展！但是在我们前行的、变化多端的路途上，离不开建设性的、合理的信念的导引和保障。

正如理查德·吉莱特所说：“信念具有生死攸关的力量。正是信念的力量，使历史上的伟人战胜了巨大的苦难，跨越了难以克服的障碍，最终成功地实现了自己的梦想。同样也有很多人，他们盲目地听任自己狭隘信念的左右，最终一事无成。”

信念是个体相信并帮助自己经过努力，克服障碍，导向成功的态度和看法。树立有利于自己成长发展的建设性的、合理的信念是十分重要而且必要的，否则可能事与愿违，甚至出现梦想破灭的结果。

让我们在下面的互动中来体会其中的含义——

1. 操作与体会

【心理训练 1-3 回形针的用途】

条件：准备黑板或白板一块，粉笔或彩笔数只。每位参与者回形针 10 枚，2 张 A4 白纸。指导者事先准备好能体现多种用途的展示图板。

步骤：

(1) 问题思考与解决

请你想想回形针有多少种用途？10 种？100 种？还是更多？

动手用回形针示范其中的想法。

请将你的想法说出来或写出来。

(2) 对比展示：请与指导者图板所展示的多种用途相比较，并思考。

【心理训练 1-4 举手】

条件：让我们每个人都站起来，把自己的手举起来。

要求：足够大的空间

步骤：

(1) 举手体验

请把手举得高一些。

请把手举得再高一些。

请把手举得更高一些。



图 1-6 举手比高

(2) 观察比较：请相互比较一下，看看谁的手举得最高？

从以上两个互动操作的训练中，你有什么体会？

当我们有自己的需要——解决回形针用途的问题、把手举得高一些的时候，自然就会产生相应的想法，此时如果确立了尽力争取多想出回形针的用途和把手举得最高的信念，出现的结果就会不一样。

当我们内心的需要一时难以满足时，此时的想法对我们来说，是一个需要长时间的努力才能实现的时候，它便成为我们的一个梦想。

让我们看看自己心中的梦想是什么？

2. 回顾与思考

我们通过一个“心灵对话”的交互活动，来促进自己的思考：

【心理训练 1-5 心灵对话】

条件：足够大的可活动空间。

步骤：

(1) 热身准备：轻轻地闭上眼睛，均匀缓慢地深呼吸，集中注意力在自己的呼吸上，让周围的一切事物远去，静静地想自己的过去、现在和未来生活，持续约 10 分钟左右。

(2) 对话：请根据以下的问题思考：

你曾经有无梦想？（举手）

你曾经有无如下的梦想？（选择或自由回答）

- A. 成为各方面都优秀的学生，如三好学生、优秀标兵
- B. 成为著名的医学家、工程师、心理学家、经济学家等
- C. 成为教书育人、桃李满天下的称职的教师
- D. 成为公司总经理、总裁或高级主管（或 CEO）等
- E. 成为受人尊重、成效显著的社会工作者或尽心为民服务的政府官员等
- F. 拥有自己的舒适的别墅、称心的汽车等
- G. 其他

它或它们有没有实现？为什么？

如果没有实现，将来何时能实现？如何实现？

或许，对我们来说，有的梦想是那么的遥不可及。但是，不为，怎知不可为？不想为，如何得以为？

我们满足自己需要的同时也满足了他人和社会的需要，只有如此，才能真正实现自己的需要。内心需要必然产生一定的想法，在需要和想法的驱使下，才会产生现实的行动。我们不仅要有梦想，而且应有自己的人生梦想！

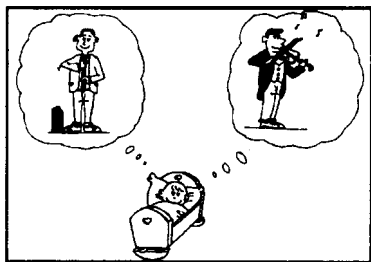


图 1-7 我的梦想

人生的梦想应当不是一个想法，而是高于一般想法、激励自己不断前行的目标。这个梦想的实现，有益于个人，更有益于他人、社会。

在成功发展道路上，与梦想相伴随的是信念。轻而易举的收获，往往不足为惜，心驰神往而欠缺满足的需要之物，使人格外在意，日久弥坚。当我们有了心中的梦想，激发自己的内在潜力，在信念的导引下，经过不懈努力获得成功的时候，此时的内心感受与体验，便是马斯洛所说的“高峰体验”。

对于每个人来说，所处的生活成长背景不一样，对成功发展的追求也是不一样的。但是，对于未来的人生来说，我们应当正视自己的需要和想法，提出自己大胆的人生梦想，树立有利于社会、他人，有利于自己成功发展的信念，并在合理的信念的导引下开始自己的人生路途，最终实现自己的人生梦想。

在我们曾经对大学生朋友进行心理发展训练的时候，有人提出：其中的一些梦想对他们来说似乎很遥远！

那么，在这里，问一问自己——

它们真的对我们来说是那么虚无缥缈，遥不可及吗？

我们内心世界到底需要什么？

四、选择成功发展途径，踏上成功发展征程

当我们了解自己的内心真实需要，有了自己的人生梦想时，还须在合理信念的导引下，选择适合自己的成功发展道路。生命是有限的，如何在有限的生命里，做出更多的、于人于己和对社会皆有益的事，是值得我们花时间去认真思考的。

或许，我们为曾经读过《今日歌》、《明日歌》中“今日复今日，今日何其多？”“明日复明日，明日何其少？”的诗句时感动；也在读到“子在川上曰：逝者如斯夫？”的诗句时感慨。不过，似乎这些诗句犹如过眼烟云，其时为甚，过之则

忘。

但是，人是需要一点精神的。我们应拿出“假如给我三天光明”的海伦·凯勒的人生态度和精神，也应学学“轮椅上的人生”的张海迪、史铁生的生命的勇气和力量。与他们相比，我们具有更多的生理优势；与过去社会相比，我们具有更多的社会条件。尽管面对未来，我们有太多的不确定，但是由此更要求我们去学会选择自己的成功发展之路。

让我们看看前行者的人生之路：

一位出身于农民家庭的大学生，在成为中国科学院年轻的博士后，为了得到研究所需的北极鲸的眼睛，在一片遥远、神秘且有传奇色彩的冰雪世界中，作为一位普通的中国青年科学家，用自己的理想、热血与青春写下了一段绝不平凡的真实传奇。

【事例 1-3 大学生创业发展的成功之路】

中国科学院海洋研究所祝茜博士，读书时靠父亲瞒着家人到医院卖血保证每年几块钱的学杂费。考上重点中学的祝茜，经历了逃学厌学险些被开除的挫折后，深刻体会到学习的不易，努力用功，分秒必争，靠着包米窝头咸菜疙瘩，

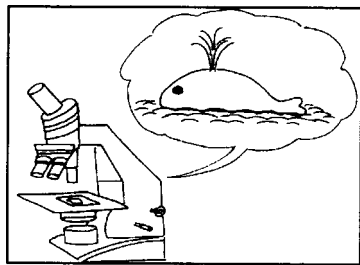


图 1-8 鲸的研究

以全县前几名的成绩考上山东大学生物系，在大学里成绩也总是名列前茅。大学毕业，又考上本校著名生物学家的研究生。

在经历了当时风起云涌的经商热的考验后，在导师的指导下，祝茜前往聊城郊区的养殖场开始中华鳖的孵化养成课题研究。一年多的独处体会恰似鲁宾孙漂流孤岛的寂寞而荒凉的感觉，祝茜断掉凡尘杂念，全身心投入工作中，逐渐对工作发生

了兴趣，不分昼夜，观察研究。功夫不负有心人，祝茜首次成果鉴定被评为全国先进，毕业时，成为同届唯一一名被导师推荐到著名的中国科学院海洋研究所的学生。

1994年，28岁的祝茜面临着选择：是去生活科研条件好的香港科技大学进行机场工程对生物资源影响与变动的研究，还是去提供免费食宿的“客栈”和无偿使用科研设备的北极开展关系人类和国家的政治、军事、经济、科学、环境和人文方面的研究？

学生的祝茜，对北极的渴望已非一日，他相信自己能在被人类破坏很小的北极找到自己最理想的“归宿”。但去北极必须经过北极野生动物保护局首席科学家奥尔伯特和巴罗镇酋长的面试，在临时安排的奥尔伯特的演讲中出色的翻译为面试通过奠定了重要基础，他被选为奥尔伯特的研究助手；陪同酋长游览风景名胜中培养的深厚友谊和对爱斯基摩人真诚友善待人的品性的了解，使他日后受益无穷。

1994年5月10日，祝茜经过几天的奔波，时差颠倒、疲惫不堪，一到北极时逢有捕鲸活动，便顾不得休息，出发去收集鲸眼睛标本，可得到的是捕鲸船长的“铁钳”大手快夹碎自己防寒服下的头的待遇。为了得到爱斯基摩人的接纳、理解和信任，忍受路上被摔伤腰腿的钻心疼痛赴宴，和巴罗镇酋长家的各捕鲸船长和猎手一起吃生鲸肉发酵而成、肠胃极为不适而会呕吐的“面酱”，为他们做中国菜，接受他们给自己的命名“伊里”（眼睛的意思），学习爱斯基摩语，最后赢得认同和尊敬，获得“殊遇”，作为“贵宾”参加部族的夏季盛大典礼。后来，在最出色的猎人的帮助下，令人恐怖的天寒地冻中，用断9个刀片，冻僵了手，花了4个多小时加工固定好驯鹿眼睛标本，此时，他已站不起来了。

尽管工作中获得了不少的鲸眼睛标本，但都不符合进一步

深入研究的要求，此时，回国的时间临近，祝茜内心焦急万分，嘴角溃烂，舌根溃烂蜕皮。后来一次千载难逢的机会，从老朋友巴罗镇酋长手中接过一把长刀，违反“传统”、泪流满面地亲手取下非常合格的、捕杀不到4小时的鲸眼睛标本，实现了心中执著的梦想。1994年11月12日，成为祝茜生命中最辉煌也最值得纪念的一天。这一天，在路易斯安那州立大学实验室，祝茜完成了鲸眼睛组织超微结构研究，否定了过去的错误结果，获得了科学而客观的结论。

我们不一定能成为名人、伟人，但是他们身上闪耀的精神，体现出的态度和所作所为是值得我们学习和借鉴的。

平凡与伟大，永远是一对孪生姐妹，只要我们真诚、执著直面伟大人生，就能够创造奇迹，走向成功！

无论是名人、伟人或普通人，作为人生发展的成功者，在通向成功的道路上，在成功与失败面前，在心中要有自己的梦想和希望，在自己坚定信念的导引下，借助各种有利条件，克服人生道路上的坎坷和荆棘，选择适合自己发展的道路，不断地努力实践，最终获得成功。他们成功的途径见图1-9。

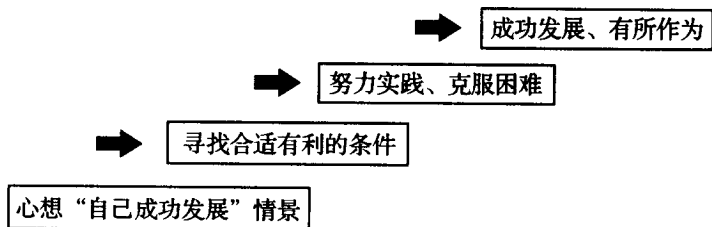


图1-9 成功发展的途径

第二节 确定目标 规划人生

人生梦想是一个长期的、需要不断努力才能实现的想法，是人生的方向，也是前行的目标。要想使梦想成为现实，实现自己的梦想，走向成功发展的道路，许多事实告诉我们：首先应为梦想描绘出具体的蓝图，制定出相应的目标体系，规划好自己的人生。梦想的实现离不开切实可行的目标体系，目标规划是梦想的具体体现。

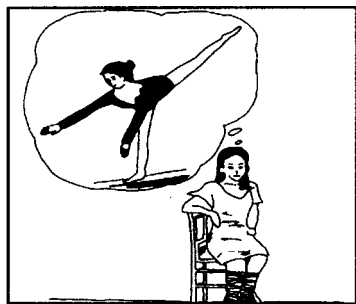


图 1-10 理想与现实

否则，梦想将成为空想！心愿将落空，成为失望！

但愿下面所述的 1926 年发生的故事，不会在我们的人生旅途上重演：

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠，然而在 1926 年英国皇家学院院士莱文发现它之前，没有人知道它的存在，更奇怪的是，这儿的人从来没有走出过大沙漠。村里人对莱文说：无论走到哪里都会转回来。莱文雇了一个当地人，让他带路，看到底是怎么回事。他们走了 11 天，一片绿洲出现在他们的眼前，果然又回到比塞尔。这回莱文明白了，比塞尔人走不出沙漠，是因为他们根本不认识北斗星，更没有指南针。